

UPOSATHA DAN CARA PELAKSANAANNYA

POINT-POINT PENTING DALAM MENJALANKAN UPOSATHA

WAKTU :

Mulai tengah hari hingga subuh keesokan harinya (mulai jam 12 siang sampai dengan jam 6 pagi keesokan harinya).

CARA PELAKSANAANNYA :

Uposatha-sila atau atthasila biasanya diambil pada pagi hari sebelum makan pagi (sekitar jam 06.00). Boleh mengambilnya dari seorang bhikkhu atau orang yang memahami seluk-beluk dasa-sila. Kalau tidak memungkinkan maka boleh ber-adhitthana (bertekad) sendiri dengan mengucapkan satu per satu sila atau cukup ber-adhitthana, dengan mengucapkan: Hari ini saya akan menjalankan uposatha-sila (atau attha-sila), kemudian dilanjutkan dengan melafalkan/membaca atthasila (atthangika-sila, 8 Sila), yaitu : (baca bahasa Palinya terlebih dahulu, kemudian baca juga terjemahannya):

1. Pānātipātā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.
 2. Adinnādānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.
 3. Abrahmacariyā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.
 4. Musāvādā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.
 5. Surāmerayamajjappamādatthāna veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.
 6. Vikālabhojanā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.
 7. Naccagīta-vādita-visūkadassana-mālāgandha-vilepana-dhārana-mandana-vibhūsanatthānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.
 8. Uccāsayana-mahāsayanā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.
- 1). Saya mengambil peraturan latihan menghindari pembunuhan makhluk hidup.
 - 2). Saya mengambil peraturan latihan menghindari pengambilan sesuatu yang tidak diberikan.
 - 3). Saya mengambil peraturan latihan menghindari kehidupan tidak suci.
 - 4). Saya mengambil peraturan latihan menghindari ucapan bohong.
 - 5). Saya mengambil peraturan latihan menghindari minuman beralkohol, minuman hasil fermentasi yang memabukkan yang mengondisikan kelengahan.
 - 6). Saya mengambil peraturan latihan menghindari makan pada waktu yang salah.
 - 7). Saya mengambil peraturan latihan menghindari menonton hiburan tari-tarian, nyanyian, dan musik; (menghindari) pengenaan untaiaan bunga, wangi-wangian, urapan kosmetik, perhiasan, dan dandanan.
 - 8). Saya mengambil peraturan latihan menghindari pembaringan yang tinggi dan besar.

Penjelasan :

- Sila ke-1, 2,4, dan 5 sama seperti Pancasila Buddhis. Yang berbeda hanyalah sila ke-3, 6,7, dan 8.
- Sila ke 3 : Menghindari kehidupan tidak suci, yang dimaksud adalah Tidak melakukan perbuatan seksual.
- Sila ke 6 : Menghindari makan pada waktu yang salah, yaitu :
 - * Makan hanya 1 x sehari dan tidak makan setelah lewat tengah hari.
 - * Minuman yang masih diperbolehkan selama menjalankan atthasila adalah : air putih, teh manis, jus buah tanpa ampas/disaring, yang buahnya tidak lebih besar dari kepalan tangan.

- Sila ke 8 : Menghindari pembaringan yang tinggi dan besar. (Tinggi Max. 50 Cm dari lantai)
- Uposatha-sila atau attha-sila hanya berlaku/berusia sehari. Oleh karena itu bila mau menjalankannya lagi pada keesokan harinya maka harus mengambil kembali sila tersebut.
- Bila terjadi pelanggaran terhadap sila, seyogianya minta sila kembali atau ber-adhitthana kembali.

SELAMAT MENJALANKAN UPOSATHA !

Semoga kita senantiasa berbuat kebajikan !

Mettacittena,
(Tanhadi)

Diposting oleh [tanhadi](#) di [03:45](#)